Uwaga na upały! Chroń się przed udarem cieplnym

Uwaga na upały! Chroń się przed udarem cieplnym

Drodzy Pacjenci!

W gorące, słoneczne dni szczególnie ważne jest, aby zadbać o swoje zdrowie i bezpieczeństwo. Udar cieplny to poważne zagrożenie – może objawiać się m.in. zawrotami głowy, silnym zmęczeniem, nudnościami, a nawet utratą przytomności.

👉 Jak się chronić?

✔️ Pij dużo wody – nawet jeśli nie czujesz pragnienia
✔️ Noś lekką, przewiewną odzież i nakrycie głowy
✔️ Unikaj przebywania na słońcu w najgorętszych godzinach (11:00–16:00)
✔️ Szukaj cienia i chłodnych miejsc
✔️ Chroń dzieci i osoby starsze – są szczególnie narażone

📌 Według zaleceń NFZ:

Aby zapobiec udarom, należy nie tylko chronić się przed słońcem, ale też regularnie monitorować stan zdrowia, unikać nadmiernego wysiłku w upale oraz zadbać o prawidłowe nawodnienie organizmu.

Pierwsza pomoc w trakcie upału

- w przypadku wystąpienia objawów: zawrotów głowy, nudności, przyspieszonej akcji serca lub stanu podgorączkowego, **należy natychmiast udać się do chłodnego miejsca**
- zwilżyć twarz, ręce i nogi, a następnie zwrócić się o pomoc do najbliższego punktu opieki medycznej
- do osoby, która majaczy, ma drgawki, gorącą i suchą skórę, traci przytomność, **należy niezwłocznie wezwać pogotowie ratunkowe**
- ułożyć na plecach z nogami i miednicą uniesionymi wyżej niż tułów
- **obniżyć temperaturę ciała poprzez:**
  - przyłożenie zimnych okładów w okolicy szyi, pach i pachwin
  - nieprzerwane wachlowanie
  - spryskiwanie skóry wodą o temperaturze 25-30°C
- **nie należy podawać żadnych leków!**

Źródło: http://przychodnia-wisnicz.pl/aktualnosc/161,uwaga-na-upaly-chron-sie-przed-udarem-cieplnym